



日曜日	献立名	赤のなかま 【主に体をつくるもとになる食品】		緑のなかま 【主に体の調子をととのえるもとになる食品】		黄色のなかま 【主にエネルギーのもとになる食品】		食べ物	ひとくち	メモ	熱量 (Kcal) 基準 小650	熱量 (Kcal) 基準 中830
		たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜		炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・砂糖						
25月	むぎごはん ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのドレッシングあえ (いっしょくようドレッシング) けんちんじる	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく	キャベツ えのきたけ	こめ むぎ	かたくりこ				568	730
26火	シュガートースト ジャーマンポテト ベジタブルチャウダー オレンジ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	たまねぎ コーン	パン さとう	じゃがいも	マーガリン	あぶら	ホワイトルウ	637	776
27水	むぎごはん いかのたつたあげ ごもくきんびら あおなのみそしる	いか	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	ごぼう こんにやく	こめ むぎ	かたくりこ	あぶら			557	729
28木	タンメン はるまき いとかんてんのあえもの ミニことうむしパン	ぶたにく なた はるまき ハム	ぎゅうにゅう	にんにく	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	あぶら			761	954
29金	なつやさいカレーライス キャベツとウインナーのソテー みかん&アセロラジュレ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ	ズッキーニ	こめ むぎ	あぶら	カレールウ			671	880

\* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 \* 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

\* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。

\* 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。

平均 663 854  
基準値 650 830

# 水分のとり方&飲み物 3択クイズ

## Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?

- ① いつでもこまめに飲む
- ② うんどうちゅう 運動中は飲まない
- ③ まえ ねる前にたくさん飲む

## Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?

- ① みず 水
- ② やさい 野菜ジュース
- ③ たんさんいんりょう 炭酸飲料

## Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?

- ① あまくて おいしい から
- ② えんぶん 塩分が 塩分 入って いるから
- ③ からだ 体を あたためて くれるから

## Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?

- ① オレンジ ジュース
- ② エナジー ドリンク
- ③ むぎちゃ 麦茶

## Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?

- ① すうじつ 数日 れいそうこ 冷蔵庫に ほかん 保管する
- ② ひ あ 日当たりの よい場所に おく
- ③ その日の うちに の飲みきる

**こたえ** Q1=① [ いつでもこまめにコップ1ぱいくらいの量をとる ] Q2=① Q3=②  
 [ 汗をかくと塩分が体の外に出してしまうため ] Q4=② [ コーヒーよりも多くふくまれているものもある ] Q5=③ [ 食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む ]